

Voici déjà notre deuxième semaine sur la rime d'approfondissement de nos connaissances en yoga.

J'espère avant tout que vous allez bien. Je vais envoyer en pièce jointe de ce texte une petite fiche que mon amie Bérengère m'a envoyée. Certains d'entre vous, qui me connaissent, ont eu l'occasion de la rencontrer. Bérengère est une de mes amies. Elle est partie il y a presque quinze ans en Inde pour y étudier la médecine indienne traditionnelle, appelée Ayurveda (souvenez-vous de la citation, la semaine dernière, à propos de Patanjali : "Patanjali nous a donné le yoga pour éliminer les imperfections du mental, la grammaire contre les imperfections du langage, la médecine ayurvédique contre les imperfections du corps."). Après une formation de six ans, elle est restée en Inde, à Auroville, où elle pratique cette médecine. La fiche qu'elle m'a envoyée est un petit condensé de conseils que l'on peut, si l'on veut évidemment, suivre pendant ce confinement.

Je vous ai, la semaine dernière, fait un petit résumé historique. D'où vient le yoga ? Dans quel contexte est-il apparu ? Qu'est-ce que le yoga ?

Cette dernière question, je ne l'ai qu'effleurée en vous disant que le yoga est "un système d'union de l'être qui repose sur une démarche de rigueur, d'étude, de connaissance et de lâcher prise, où le travail sur le mental, les organes sensoriels et le corps, joue un rôle essentiel".

Je vous propose aujourd'hui de m'attarder un peu plus sur ce qu'est le yoga. Sur les définitions du yoga.

Classiquement, le yoga est un système où la personne pratique pour et par elle-même. Traditionnellement, le yoga ne se pratiquait pas en groupe. Le maître enseignait à son disciple, qui pratiquait seul ou sous le regard de son maître. Le maître adaptait le yoga à la personne. A cette époque assez lointaine, les yogis étaient très peu sédentaires. De plus, beaucoup d'activités étaient faites en position accroupie. Nous, nous sommes plus sédentaires, et donc nous avons besoin de plus de mouvements, de postures dynamiques. C'est une des raisons pour lesquelles l'outil postural est tellement utilisé chez nous. Mais j'y reviendrai dans un texte prochainement.

Dans les Yoga-Sutra de Patanjali, dans le premier chapitre, Sutra II, il est dit : "*yogah-citta-vrtti-nirodah*", "*L'harmonie est l'apaisement, la concentration et la canalisation complète des activités fluctuantes du mental.*" "Patanjali définit le yoga par un état particulier des activités du mental.", nous commente Frans Moors. (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, p.21).

On recherche un état où il n'y a plus d'émeutes intérieures. Un état dans lequel on est pleinement présent dans l'action, avec clarté, stabilité, tranquillité. Ce n'est que dans des situations rares, que le mental est tout à fait stable, en pleine clarté. Mais le yoga a pour but de donner une cohérence du moins à toutes nos activités mentales (intellectuelles, émotionnelles, physiques).

Dans la Bhagavad-Gita, on dit que le yoga c'est de se concentrer sur l'action, sans viser les résultats de celle-ci. En étant détaché. C'est chercher à faire les choses de manière aisée, car

dans l'aisance, il existe une grande efficacité. Un de mes professeurs disait qu'en Inde, on dit qu'il faut être comme une rivière et ne pas s'accrocher aux obstacles.

Il est dit aussi que le yoga, c'est passer de *dukha* à *sukha*. *Dukha* veut dire "espace restreint, contrit, non-épanoui". *Dukha* représente tout type de souffrance relatif à l'être humain. *Sukha* c'est "l'espace épanoui, heureux, ouvert". Le yoga c'est donc passer de la souffrance à l'épanouissement. C'est sortir de l'espace de souffrance. La souffrance peut être une manière de se relier aux choses, d'y porter notre regard. Le yoga c'est alors changer notre regard sur les choses.

Une autre définition encore du yoga est que le yoga c'est passer de ce qui n'était pas possible à ce qui est possible. Le yoga est un outil pour se développer soi-même. Il s'agit alors, grâce à cet outil, d'élargir la palette de ses possibilités. En fait, au sens philosophique du terme, tout apprentissage est un yoga.

Le yoga c'est passer d'une étape à une autre. Mais avant de passer à l'étape suivante, il faut un temps de consolidation. Le yoga est un système d'éveil. De prise de conscience. On va prendre conscience des mauvaises habitudes ou conditionnements et les remplacer par un état plus neuf, qui ne provoquera plus d'état de souffrance.

Le yoga est "*une démarche vers plus de clarté*" (Patanjali Yoga-Sutra, Traduction et Commentaire Frans Moors, Les Cahiers de Présence d'Esprit, p.62, YS II,2). Comme je viens de l'écrire, le yoga est un système d'éveil. On cherche à remplacer l'ignorance par la connaissance.

Je terminerai ici pour aujourd'hui. Il y a déjà une belle matière à méditer...

Je vous donne rendez-vous pour le troisième texte de yoga, la semaine prochaine, qui traitera de Avidya (l'ignorance) et des "enfants" de celle-ci.